Уважаемый читатель!
Ваш браузер использует AdBlock, который может блокировать некоторые элементы сайта
1. Нажмите на значок AdBlock рядом с адресной строкой
2. Выберите пункт «Не использовать на страницах этого сайта»
Не лишайте себя хороших материалов и благодарим вас за проявленную инициативу

19 апреля, 18:00

Что произойдет с организмом, если месяц спать на полу? Врач прокомментировал эксперимент блогера

Руслана Бобкова

Константин Сергеев
Травматолог, ортопед
Проверка фактов

26 3 3

Читать «СЭ» в Telegram Дзен ВКонтакте

Новая рассылка от «Стиля жизни»
Подписывайтесь и участвуйте в еженедельном челлендже
Оставьте ваш e-mail

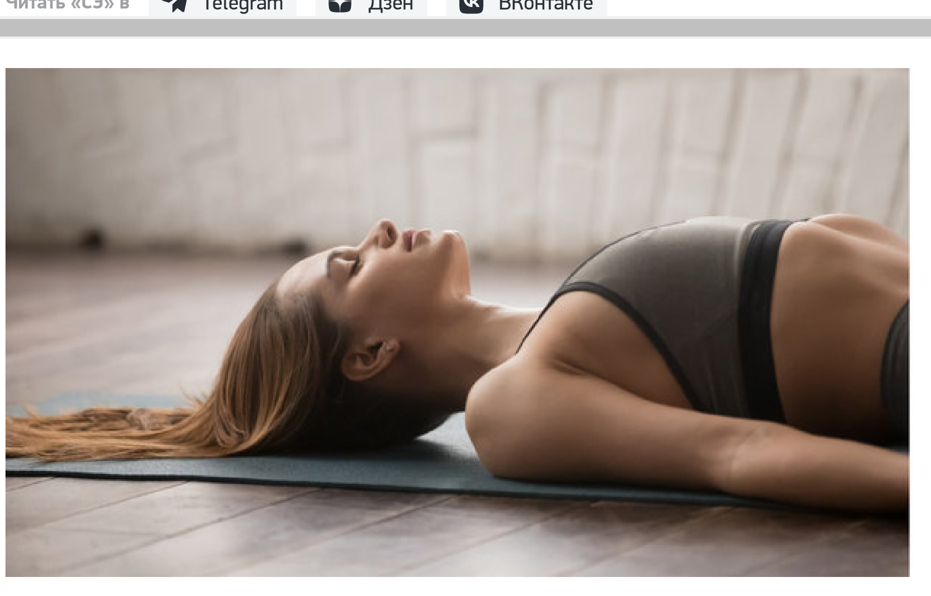


Фото Istockphoto/fizkes

Ко сну на полу мы привыкли относиться как к вынужденной мере, например, когда приехали гости, а спальных мест на всех не хватило. Но блогер и йог из Швейцарии Роберто Вольта решил провести эксперимент и добровольно проспал на полу целых 30 дней. Результаты этого опыта мы попросили прокомментировать врача-ортопеда Константина Сергеева.

Содержание статьи Скрыть

Чем полезен сон на полу
Что постелить на пол для сна
Сколько нужно спать на полу
Чем можно заменить сон на полу
Кому нельзя спать на полу

Первые ночи дались Роберто тяжело, лежать на полу было жестко и некомфортно. Сначала он выдержал всего час и вернулся в кровать, но не сдался и довел челлендж до конца.

Чем полезен сон на полу

В результате, по словам блогера, твердая поверхность помогла мышцам и связкам расслабиться, и по утрам он стал чувствовать себя отдохнувшим и бодрым: «Ты просыпаешься не деревянным и окоченевшим, как представляют себе многие, а наоборот — более подвижным. Мне это понравилось, я мог сразу приступить к йоге или медитации».

Также Роберто рассказал, что благодаря расслабленным мышцам и связкам нижняя часть спины изменила свое положение, и вместо выдвинутого вперед живота и сутулости он получил ровную осанку и — неожиданно! — стал выше на полтора сантиметра.

При сне на мягкой поверхности наши мышцы постоянно напряжены, суставы позвоночника принимают неестественные изгибы, что приводит к болевым ощущениям и состоянию усталости. А сон на ровной горизонтальной поверхности создает оптимальные условия для полного расслабления спины в естественном физиологическом положении.

Константин Сергеев
Травматолог, ортопед

Почему снятся кошмары и как от них избавиться

Что постелить на пол для сна

Конечно, Роберто спал не на голом полу: он использовал тонкий складной татами. Такой выбор блогер объяснил нежеланием простудиться, потому что полы в его квартире обычно холодные. Тем, у кого нет с этим проблем, блогер посоветовал спать на пледе или коврике для йоги. В этом с ним солидарен и врач.

Пол можно рассмотреть как поверхность для сна, но при этом нужно обязательно использовать покрытие типа коврика-пенки для фитнеса или йоги, и исключить сквозняки.

Константин Сергеев
Травматолог, ортопед

Сколько нужно спать на полу

Возникает логичный вопрос: раз спать на твердом так полезно, придется перелечь с кровати на пол навсегда? К счастью, ответ — нет. Если вам понравится эффект, использовать этот чудодейственный способ можно «курсами».

Люди, ведущие сидячий образ жизни, те, кто ощущает постоянную усталость в спине и кому сложно держать ее ровно, могут спать на полу эпизодически, по 5-7 дней, для улучшения общего самочувствия и осанки.

Константин Сергеев
Травматолог, ортопед

Istockphoto/miniseries

Чем можно заменить сон на полу

Если сон на полу для вас уже перебор, можно начать с жесткого матраса. Однако, по мнению эксперта, даже самый жесткий вариант из мебельного магазина не даст такого же результата.

Жесткий матрас отчасти можно сравнить со сном на полу, но максимального эффекта получится достичь именно с помощью плотного материала. Им может стать, например, щит из фанеры, положенный на кровать.

Константин Сергеев
Травматолог, ортопед

Кому нельзя спать на полу

Если вам захотелось повторить эксперимент, обратите внимание на то, что сон на полу разрешен не всем. Он строго противопоказан людям со следующими диагнозами:

- трофические расстройства (нарушение процессов питания тканей);
- нарушения микроциркуляции крови;
- значительные деформации позвоночника.

9 секретов людей, которым удается высыпаться

У нас появилась почтовая рассылка! Каждую неделю вместе с одним из наших экспертов предлагаем вам бросить себе «здоровый» вызов: попробовать новую полезную привычку или отказаться от какой-нибудь вредной. Подписывайтесь, чтобы узнавать больше полезной информации о том, как заботиться о себе и становиться лучше с каждым днем!

Советы и рекомендации

26 3 3

Новости

Здоровье 20 апр 20:45
Косметолог рассказала об эффективной маске для увядающей кожи

Здоровье 20 апр 19:15
Врач назвала симптомы кори и последствия заражения взрослыми и детьми

Здоровье 20 апр 18:45
Эксперт рассказала о процедуре, которая преобразит руки

Здоровье 20 апр 12:45
Эксперт рассказала, каким образом плавание может улучшить память

Здоровье 19 апр 17:00
Психолог перечислила 5 признаков, по которым женщину можно уличить в имитации оргазма

Здоровье 19 апр 15:30
Невролог рассказала, что делать, если ребенок плохо спит

Здоровье 19 апр 13:45
Терапевт объяснила, можно ли избежать заражения корью

Здоровье 19 апр 02:10
Терапевт рассказала, что поможет поддержать иммунитет весной

Здоровье 18 апр 12:35
Ученые нашли способ замедлить старение на клеточном уровне

Здоровье 18 апр 11:50
Косметолог объяснила, как избавиться от шершавых пяток и натоптышей

Здоровье 17 апр 21:45
Дерматолог объяснила, как мыть руки, чтобы избежать раздражения кожи

Здоровье 17 апр 20:30
Врач Сурненкова рассказала, какими опасностями грозит сон с открытым ртом

Здоровье 17 апр 20:00
Эксперт Сиверкина назвала топ-5 упражнений для укрепления ягодичных мышц

Здоровье 17 апр 19:30
Диетолог Мухина назвала напитки, которые сжигают жир и разгоняют метаболизм

Здоровье 17 апр 19:00
Врач Иванова рассказала, почему хронические болезни обостряются именно весной

Здоровье 17 апр 18:20
Дерматолог объяснила, как быстро и без следа избавиться от прыщика

Здоровье 17 апр 18:00 2
Психолог Екушевская объяснила, почему мозг «саботирует» полезные привычки

Здоровье 17 апр 17:25
Врач назвала способы, которые помогут восстановиться после стресса

Здоровье 17 апр 16:10
Аллерголог объяснил, что делать при укусе пчелы

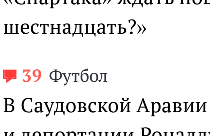
Здоровье 17 апр 14:30
Эксперты рассказали, как часто можно выпрямлять волосы

RSS Все новости

Читайте также

Российские силы подошли вплотную к железнодорожной станции в Артемовске
Российские военные уничтожили объединенный штаб группировки ВСУ «Бахмут»
Песков назвал одной из целей спецоперации недопущение вступления Украины в НАТО
В Москве произошла массовая драка с участием 20 подростков

Популярное видео


Капризова удалили до конца матча за драку

«Эдмонтон» — «Лос-Анджелес»: видеообзор, первый раунд Кубка...

«Даллас» — «Миннесота»: видеообзор, первый...

«Бостон» — «Флорида»: видеообзор, первый раунд Кубка Стэнли

Самые обсуждаемые

24 часа 3 дня Неделя

41 Футбол
Червиченко: «И сколько болельщикам «Спартака» ждать нового трофея? Лет шестнадцать?»

39 Футбол
В Саудовской Аравии хотят добиться ареста и депортации Роналду за непристойный жест

25 Футбол
Пять героев «Акрона». Клуб-сенсация выбил «Спартак» из Кубка

15 Футбол
Денисов — о незабитом пенальти Бальде в матче с «Акроном»: «Была мысль подойти и пробить самому»

13 Хоккей
Дубль Дадонова помог «Далласу» обыграть «Миннесоту»

Можно ли сидеть нога на ногу? Отвечает врач

Нервные клетки не восстанавливаются? Оказывается, все не так просто

Всё о спорте авторитетно и профессионально — Спорт-Экспресс. Государственное федеральное СМИ «Спорт-Экспресс Интернет», сетевое издание, номер свидетельства ЭЛ № ФС 77 – 77886 от 10.02.2020. Учредитель АО «Спорт-Экспресс». Главный редактор — Максимов М.А. Для читателей старше 18 лет. Издается с 1991 года. © АО «Спорт-Экспресс», 1991–2023.